

☞ EDICT OF GOVERNMENT ☜

In order to promote public education and public safety, equal justice for all, a better informed citizenry, the rule of law, world trade and world peace, this legal document is hereby made available on a noncommercial basis, as it is the right of all humans to know and speak the laws that govern them.

GSO ATHLETE (2011) (Arabic): General Requirements for Athlete Food



BLANK PAGE



هيئة التقييس لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية
G.C.C STANDARDIZATION ORGANIZATION (GSO)

مشروع نهائي

GSO 05/SC3/FDS ---- / 2011

الإشتراطات العامة لأغذية الرياضيين
General Requirements for Athlete Food

إعداد

اللجنة الفرعية الخليجية للأغذية المحورة وراثيا

هذه الوثيقة مشروع لمواصفة قياسية خليجية تم توزيعها لإبداء الرأي والملحوظات بشأنها ، لذلك فإنها عرضة للتغير والتبديل ، ولا يجوز الرجوع إليها كواصفة قياسية خليجية إلا بعد اعتمادها من مجلس إدارة الهيئة.

الإشتراطات العامة لأغذية الرياضيين

تاريخ الاعتماد من مجلس الإدارة :

صفة الإصدار :

تقديم

هيئة التقييس لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية هيئة إقليمية تضم في عضويتها الأجهزة الوطنية للمواصفات والمقاييس في دول الخليج العربية ، ومن مهام الهيئة إعداد المواصفات القياسية الخليجية بواسطة لجان فنية متخصصة .

وقد قامت هيئة التقييس لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية ضمن برنامج عمل اللجنة الفرعية الخليجية رقم TC5/SC3 الخاصة بالأغذية المحورة وراثيا بإعداد مشروع " الاشتراطات العامة لأغذية الرياضيين ". و قد قامت سلطنة عُمان بإعداد مشروع هذه المواصفة.

وقد اعتمدت هذه المواصفة كلائحة فنية خليجية في اجتماع مجلس إدارة الهيئة رقم (   ) ، الذي عقد بتاريخ   /   /   هـ ، الموافق   /   /   م.

الاشتراطات العامة لأغذية الرياضيين

1 المجال ونطاق التطبيق

تختص هذه المواصفة القياسية الخليجية بالاشتراطات العامة الخاصة بالأغذية المخصصة للرياضيين بغرض زيادة إنتاج الطاقة ولا تستخدم لإغراض العلاج ولا تشمل الأغذية المستخدمة لبناء الجسم.

2 المراجع التكميلية

1.2 GSO 9 " بطاقات المواد الغذائية المعبأة ".

2.2 GSO 654 " الاشتراطات العامة للأغذية المعبأة ذات الاستعمالات التغذوية الخاصة".

3.2 GSO 168 " اشتراطات مخازن حفظ المواد الغذائية الجافة والمعبأة".

4.2 GSO 839 " عبوات المواد الغذائية – الجزء الاول – الاشتراطات العامة "

5.2 GSO 988 " مستويات المواد الاشعاعية المسموح بها في المواد الغذائية – الجزء الاول".

6.2 GSO 841 " الحدود القصوى للسموم الفطرية المسموح بها في الاغذية والاعلاف "

7.2 مواصفة هيئة دستور الغذاء رقم 192 والخاصة بالمضافات الغذائية.

3 التعاريف

1.3 اغذية الرياضيين:

اغذية تندرج تحت فئة الأغذية المخصصة للإستعمالات التغذوية الخاصة وهي منتجات غذائية عالية المحتوى ، في صورة سائلة أو صلبة (على سبيل المثال: ألواح البروتين وألواح الطاقة) ، ليتم استخدامها من قبل الأفراد كجزء من نظام غذائي متوازن لتوفير التغذية التكميلية. وليس المقصود أن تكون المنتجات المستخدمة لأغراض فقدان الوزن ، أو كجزء من العلاج الطبي. وتنتج أغذية الرياضيين أساسا من البروتينات والدهون والكربوهيدرات على صورة مساحيق أو سوائل أو أقراص أو ألواح كما يدخل في تحضيرها وحدا او اكثر من المكونات الاتية : الأحماض الامينة والفيتامينات والمعادن المغذية ومستخلصات نباتية ومواد منكه طبيعية واصطناعية ومواد مالئة وقد تحتوي على سكريات طبيعية والياف غذائية.

2.3 الاحماض الأمينية:

مركبات عضوية تتكون اساساً من الكربون والهيدروجين والنتروجين وهي تشكل الوحدة البنائية للببتيد المكون للبروتين وهي تنقسم إلى أحماض أمينية أساسية و غير أساسية.

3.3 أحماض أمينية اساسية وغير الأساسية:

الاحماض الامينية الاساسية هي الأحماض التي يحتاج الجسم إلى كميات اضافية يتحصل عليها من خلال الطعام لتغطية الاحتياجات اليوميه منها، بينماالأحماض الأمينية غير الأساسية يستطيع الجسم تكوين احتياجاته اليومية منها.

4 المتطلبات

يجب أن يتوفر في المنتج المتطلبات الاتية:

1.4 ما لم هناك قرارات منظمة لاستيراد وتسجيل هذه المنتجات بالدول الأعضاء يراعى أن يتم تسجيل المنتج لدى السلطات المختصة ويشمل التسجيل تقديم الوثائق التالية:

1.1.4 وثيقة رسمية أصلية ببيان كامل بمكونات كل منتج ونسبة كل مكون.

2.1.4 وثيقة رسمية أصلية بشهادة السماح بالانتاج والبيع في بلد الصنع.

3.1.4 بيان بالجهات والدول التي سمحت بتسويق المنتج.

4.1.4 مخاطر الاستخدام الخاطئ والحالات التي تستوجب عدم تناول المنتج.

5.1.4 شهادة حلال توضح أن جميع المكونات :

- خالية من مشتقات الخنزير أو الكحول.
- ألا تكون ناتجة عن حيوانات ميتة.
- ان تكون ناتجة عن حيوانات محللة اسلامياً وتم ذبحها على الشريعة الاسلامية .

2.4 يجب أن تكون المكونات الداخلة في الانتاج مطابقة للنسب المكتوب على العبوة ويسمح بتجاوز في نتائج التحليل ± 5%.

3.4 يجب أن يكون المنتج خالياً من المواد والمركبات (الاستيرويدات) الواردة في الملحق رقم (2) سواء كانت طبيعية او اصطناعية .

4.4 إي مادة غير المذكورة في الملحق رقم (1) يجب أن تخضع للتقييم من قبل السلطات المختصة بكل دولة عضو.

5.4 يجب أن يكون المنتج خالياً من إي مواد ضارة بالصحة أو يكون له تفاعلات مع ادوية أو علاج

قد يسبب ضرر صحي.

6.4 يجب أن يكون المنتج خالياً من الرئحة أوالطعم الدالين على الفساد وأن يكون محتفظ بالخصائص الحسية للمنتج.

7.4 يجب أن لا يكون المنتج مخصص للاغراض العلاجية.

8.4 يجب ألا تقل نسبة الفيتامينات والمعادن في حالة استخدمها في الإنتاج عن 15% من معدل المتناول اليومي للفرد المحدد من قبل منظمة الصحة العالمية وتكون طبقا للدليل الإرشادي لهيئة دستور الغذاء رقم 55 والخاص بالمبادئ التوجيهية للمكملات الغذائية الفيتامينات والمعادن.

9.4 يجب أن يخضع تسويق منتجات الأغذية المخصصة للرياضيين عند التعبئة بشكل صيدلاني أو غير صيدلاني لتشريعات كل دولة.

10.4 ألا تزيد المعايير الميكروبيولوجية عمايلي:

العد الكلي	10.000	وحدة خلية / جم
الخمائر والاعفان	300	وحدة خلية / جم
الكوليفورم	10	وحدة خلية / جم
الايشريشياكولاي	سالبة	
السالمونيلا	سالبة	
الاستافيليوكوكس اوريس	سالبة	

11.4 يجب ألا تزيد كمية المعادن الثقلية السامة في حالة تواجد ها عن الكمية التي يمكن أن تؤدي للضرر على الصحة.

12.4 يجب أن تكون الحدود الإشعاعية في المنتج طبقًا للمواصفة القياسية الخليجية الواردة بالبند (5.2).

13.4 يجب أن تكون حدود السموم الفطرية في المنتج طبقًا للمواصفة القياسية الخليجية الواردة بالبند (6.2).

14.4 يجب أن تكون حدود المواد المضافة من نكهات وألوان وغيرها مطابقة للمواصفة الواردة بالبند (7.2).

5 التعبئة

مع عدم الاخلال بما نصت عليه المواصفة القياسية الخليجية في البند (4.2) يجب عند التعبئة مراعاة الشروط التالية:

5.1 يجب أن يعبأ المنتج في عبوات تحقق الحماية الصحية وخصائص جودة الطعام الاخرى.

5.2 يجب أن يكون العبوات ومواد التعبئة مصنوعة من مواد آمنة فقط ومناسبة للغرض من أستخدامها.

6 النقل والتخزين

مع عدم الاخلال بما نصت عليه المواصفة القياسية الخليجية الواردة بالبند(3.2) يجب أن ينقل ويخزن المنتج بطريقة مناسبة تحمية من التلوث والتلف وعند درجة حرارة لا تزيد عن 25° م.

7 البيانات الإيضاحية

مع عدم الاخلال بمتطلبات المواصفة القياسية الخليجية رقم (9) الخاصة ببطاقات المواد الغذائية المعبأة يكتب على كل عبوة معدة للبيع للمستهلك البيانات التالية باللغة العربية ويجوز كتابتها بلغات أخرى إلى جانب اللغة العربية :

7.1 أسم المنتج " غذاء تكميلي مخصص للرياضيين" مع الاشارة إلى فئة المغذي أو المغذيات " احماض أمينية/ فيتامينات/ معادن" التي يحتويها المنتج في الحالات التي تتطلب ذلك.

7.2 بيان بالمكونات الداخلة في الانتاج.

7.3 البيانات أو الحقائق التغذوية مع تحديد كمية كل مكون في 100جرام أو مل أو وحدة الانتاج.

7.4 اسم الصانع وعنوانه وبلد الصنع وجهة ورقم التسجيل.

7.5 اسم وعنوان المستورد وجهة رقم الموافقة أو التسجيل.

7.6 طريقة التناول، و سن التناول.

7.7 عبارة لا يعطى إلا بموافقة طبيب أو أختصاصي تغذية.

7.8 البيانات التحذيرية إذا تطلب الامر خاصة في الحالات التي قد تسبب حساسية لبعض الافراد.

7.9 الوزن أو الحجم الصافي و في حالة الاقراص يذكر عدد الاقراص بالعبوة .

7.10 تاريخ الانتاج وتاريخ انتهاء الصلاحية.

5.11 عبارة يحفظ بعيداً عن متناول الاطفال.

5.12 شروط الحفظ والتخزين.

ملحق رقم (1)
المكونات الاختيارية
قائمةالأحماض الأمينية

الحمض الأميني	الرمــز (ثلاثة حروف)	الكتلة الذرية (غ \ مول)	معدل المتناول اليومي للبالغين مجم/ كجم من وزن الجسم	الأهمية الغذائية
ألانين	**Ala**	89,1	–	غير أساسي
أرجنين	**Arg**	174,20	–	شبه–أساسي
أسباراجين	**Asn**	132,12	–	غير أساسي
أسبارتيت	**Asp**	133,10	–	غير أساسي
سيستئين	**Cys**	121,16	4.1 Met+ Cys =15	غير أساسي
جلوتامين	**Gln**	146,15	–	غير أساسي
جلوتاميت	**Glu**	147,13	–	غير أساسي
جليسين	**Gly**	75,07	–	غير أساسي
هيستدين	**His**	155,16	–	شبه–أساسي
ايزوليوسين	**Ile**	131,17	20	أساســي
ليوسين	**Leu**	131,17	39	أساســي
ليسين	**Lys**	146,19	30	أساســي
ميثيونين	**Met**	149,21	10.4	أساســي
فينيلألانين	**Phe**	165,19	Phe+ Tyr=25	أساســي
برولين	**Pro**	115,13	–	غير أساسي
سيرين	**Ser**	105,09	–	غير أساسي
ثريونين	**Thr**	119,12	15	أساســي
تريبتوفان	**Trp**	204,23	4	أساســي
تيروسين	**Tyr**	181,19	Phe+ Tyr=25	غير أساسي
فالين	**Val**	117,15	26	أساســي

قائمة الفيتامينات والمعادن والمضافات الاخرى

فيتامينات	معادن	**المضافات الاخرى**		
فيتامين أ	الكالسيوم	الليوتين	مالتودكسترين	فركتوز
فيتامين ج	اليود	الكولين	خلاصات نباتية	جلوتين
فيتامين	المغنسيوم	أنيسيتول	جلسريدات ثلاثية	ديكستروز
فيتامين أيه	الزنك	جنسينج	نكهة جوز الهند 3291	كاكاو
فيتامين كيه	السيلينيوم	ليكوبين	نكهة الاناناس 3511	شكولاتة
ثيامين	النحاس	كاروتين	استيل- ال- كارنيتين	فانيليا
ريبوفلافين	المنجنيز	تاورين	ميكروكريستالين سيلوز	باباين
نياسين	الكروم	الياف غذائية	حمض الاوليك	ببسين
فيتامين ب 6	الموليبديوم	الوان مسموحة	حمض الينوليك	شرش
حمض فوليك	الفوسفور	بياض البيض	حمض الاستياريك	
فيتامين ب12	البوتاسيوم		بروتين الشرش	
بيوتين	الكوريد		مضافات مسموح بها	
حمض بانتوثيونيك	الصوديوم	فلافونات الصويا	مسحوق جذوز الزنجبيل	

ملحق رقم (2)

قائمة بالمواد والمركبات المحظور

استخدامها في أغذية الرياضيين

Trivial Name	Abbreviation(s)	Systematic Name
Cholesterol	Chol[1]	5-cholesten-3beta-ol
Progestins		
Pregnenolone	P5 or Preg	3beta-hydroxy-5-pregnen-20-one
17-hydroxypregnenolone	17-OHP5[1] or 17P5	3beta,17-dihydroxy-5-pregnen-20-one
Progesterone	P4 or P	4-pregnene-3,20-dione
17-hydroxyprogesterone	17-OHP4or 17OHP or 17P4	17-hydroxy-4-pregnene-3,20-dione
Androgens		
Androstenedione	A4 or AE	4-androstene-3,17-dione
4-hydroxy-Androstenedione	4-OH-A	
11β-hydroxyandrostenedione	11βOHA4 or 11βOHΔ4 or OHA[1]	11beta-4-androstene-3,17-dione
Androstanediol	Adiol	3-beta,17-beta-Androstanediol
Androsterone	AN	3alpha-hydroxy-5alpha-androstan-17-one
Epiandrosterone	EPIA	3beta-hydroxy-5alpha-androstan-17-one
Adrenosterone	AT	4-androstene-3,11,17-trione
Dehydroepiandrosterone	DHEA or DHA	3beta-hydroxy-5-androsten-17-one
Dehydroepiandrosterone Sulphate	DHEAS or DHAS	3beta-sulfooxy-5-androsten-17-one
Testosterone	T	17beta-hydroxy-4-androsten-3-one
Epitestosterone	epiT	17alpha-hydroxy-4-androsten-3-one
5α-dihydrotestosterone	DHT or 5α-DHT	17beta-hydroxy-5alpha-androstan-3-one
5β-dihydrotestosterone	5β-DHT	17beta-hydroxy-5beta-androstan-3-one
11β-hydroxytestosterone	OHT or 11β-OHT	11beta,17beta-dihydroxy-4-androsten-3-one
11-ketotestosterone	11-KT	17beta-hydroxy-4-androsten-3,17-dione
Estrogens		
Estrone	E1	3-hydroxy-1,3,5(10)-estratrien-17-one
Estradiol	E2	1,3,5(10)-estratriene-3,17beta-diol
Estriol	E3	1,3,5(10)-estratriene-3,16alpha,17beta-triol
Corticosteroids		
Corticosterone	B or CORT	11beta,21-dihydroxy-4-pregnene-3,20-dione
Deoxycorticosterone	DOC	21-hydroxy-4-pregnene-3,20-dione
Cortisol	F	11beta,17,21-trihydroxy-4-pregnene-3,20-dione
11-Deoxycortisol	S	17,21-dihydroxy-4-pregnene-3,20-dione
Cortisone	E	17,21-dihydroxy-4-pregnene-3,11,20-trione
18-hydroxycorticosterone	18OHB or 18B	11beta,18,21-trihydroxy-4-pregnene-3,20-dione
1α-hydroxycorticosterone	1α-B	1alpha,11beta,,21-trihydroxy-4-pregnene-3,20-dione
Aldosterone	A or ALDO	18,11-hemiacetal of 11beta,21-dihydroxy-3,20-dioxo-4-pregnen-18-al

قائمة رصد المواد المستخدمة في صناعة اغذية الرياضيين

universal nutrition :اسم الصانع		Optimum nutritionاسم الصانع	
Milk thistle	Zinc pivolinate	White willow extract	Oyster
mycozyme	4- androstnedione	Saw palmetto	
Cytochrome c	19-nor-5-androstenedione	Pygeum africanum	Ginkgo biloba
Ox bile	5-androstenediol	Bitter orange extract	Nettle
Bromelain	Dehydroepiandrosterone	Para- aminobenzoic acid	Cryptoxanthin
Goldenseal	Tribulus terristis L	Triphala extract	Zeaxanthin
Smilagenin	Glucosamine sulfat	Chitosan (fiber)	Inositol
Chrysin	Pyridoxine – alfa ketoglutarate	Alfa lipoic acid	Dong Quai
Saw palmetto	Vanadyl sulfate	Citrus bioflavonoide	Damiana
Campesterol	Pygrum Africanum	Garcinia cambogia extract	Hesperidin
Pancreatin	Lysophosphatidylcholine	Deodorized garlic	Rutin
Dibencozide	Smilax aristolochiaefolia	GugulipidylCHOLINE	Ostivone
L- carnosine	Coleus forskohlii extract	Dandelion leaf powder	Betaine
Ferulic acid	Arginine pyroglutamate	Cayenne fruit powder	
Betaine HCI	Gamma oryzanol	Dehydroepiandrosterone (DHEA)	Coenzyme Q10
Fucosterol	Colostrums IGF	CHROMIUM PICOLINATE	
	Beta – sitosterol	Ma huang extract	
Octacosanal	Shark cartilage	Chasteberry extract	
Inosine	5- methyl-7- methoxyisoflavone	phosphatidylcholine	
Stigmasterol	7- isopropoxyisoflavone	Butchers broom powder	
Avena sativa 1x	20- hydroxecdysone triboxybol		
Medicago sativa	5.7-dihydroxyflavone		
Kudzu	Alpha lipoic acid		

هذه القائمة تحتاج لمراجعة الجهات المختصة بكل دولة لبيان الاتي:

- إي مادة محظورة. مع ذكر اسباب الحظر والمراجع الدولية لهذا الحظر.
- إي مادة لايسمح باعطاءها إلا تحت اشراف طبيب.
- إي مادة تحتاج او يقترح بيعها في الصيدلة.
- المواد المقترح نقلها لملحق البيانات الاختياري.
- هذه القائمة ليست نهائية.
- إي مادة لايرد عليها قيود سوف تنقل إلى ملحق المكونات الاختيايرية.
-

المصطلحات الفنية

Alanine……………………………………..	ألانين …………………………
Arginine	أرجنين
Asparagin	أسباراجين
Aspartic acid	أسبارتيت
Cysteine	سيستئين
Glutamin	جلوتامين
Glutamic acid	جلوتاميت
Glycine	جليسين
Histidine	هيستدين
Isoleucine	ايزوليوسين
Leucine	ليوسين
Lysine	ليسين
Methionine	ميثيونين
Phenylalanine	فينيلألانين
Proline	برولين
Serine	سيرين
Threonine	ثريونين
Tryptophan	تريبتوفان
Tyrosin	تيروسين
Valine	فالين
Vitamin A	فيتامين أ
Vitamin C	فيتامين ج
Vitamin D	فيتامين
Vitamin E	فيتامين أيه
Vitamin K	فيتامين كيه
Thiamin	ثيامين
Riboflavin	ريبوفلافين

Niacin	نياسين
Vitamin B6	فيتامين ب 6
Folic acid	حمض فوليك
Vitamin B12	فيتامين ب12
Biotin	بيوتين
Pantothenic acid	حمض بانتوثيونيك
Calcium	الكالسيوم
Iodine	اليود
Magnesium	المغنسيوم
Zinc	الزنك
Selenium	السيلينيوم
Copper	النحاس
Manganese	المنجنيز
Chromium	الكروم
Molybdenum	الموليبيديوم
Phosphorus	الفوسفور
Potassium	البوتاسيوم
chloride	الكوريد
Sodium	الصوديوم
Lutein	الليوتين
Choline	الكولين
Inositol	أنيسيتول
Ginseng	جنسينج
Lycopene	ليكوبين
Carotene	كاروتين
Taurine	تاورين
Dietary fiber	الياف غذائية

Oleic acid	حمض الاوليك
Linoleic acid	حمض الينوليك
Stearic acid	حمض الاستياريك
Why protein	بروتين الشرش
Maltodextrin	مالتودكسترين
Fructose	فركتوز
Dextrose	ديكستروز
Egg white	بياض البيض
Triglycerides	جلسريدات ثلاثية
Cocoa	كاكاو
Chocolate	شكولاتة
Vanilla	فانيليا
papain	باباين
Coconut flavor3291	نكهة جوز الهند 3291
Pineapple flavor3511	نكهة الاناناس 3511
Acetyl-L- carnitine	استيل- ال- كارنيتين
Microcrystalline celluose	ميكروكريستالين سيلوز
Pepsin	ببسين
whey	شرش
gelatin	جلوتين
Permitted colors	الوان مسموحة
Plant extracts	خلاصات نباتية
Permitted food additives	مضافات مسموح بها